

بد أفور وديستان
ازمة الطائف والمثكلات العراقية

البارز وحيد - ومثل الرئيس
الاميركي جيرالد فورد لبلدة
اسي في جزا لاريد - ملك
للانجقاء بالبريسين
والفرسي فاليري جسكر ديمسان
وسينجك الجابان شكلة
الطائف والمثكلات الاقتصادية
والثقافية في العالم والعلاقات

الاميركية الأوروبية
والبحر المتوسط
واسطون ان الرئيس فورد سمح
خلال لقائه بالبريسين
ديمسان في ابا الفجر الحالي
في العلاقات الفرنسية الاميركية
واقام سولا "الموولون ان
الرئيس فورد مصمم في مد

ندوة تنمية القوى البشرية
تقر توصية لتحديث نظام الخدمة المدنية

عسان - وأما فراس
سوا الامير من ولي الممليك
الجلسة الثالثة من ندوة القصور
البشرية التي عقدت صباح امس
في قاعة الاجتماعات في مدينة
البحرين للشباب بالبحث في
وقفة العمل الشبابي برون الكفاية
المتوقعة للجهاز الاداري ومعالجة
ظاهرة تسرب بعض هذه
الطاقات الى الخارج والوطن وضعها
للعلاج ذلك.

وقد ارباب سوا الامير
حسن من امله ان يتم وضع
خطة للقرى الفنية البشرية لتواكب
عليها مشاريع خطة الصحة
الشبابية بقيادة
طبيب هذه الخطة ممثلها
الشبابية من مختلف المناطق ...

سفر آخر قافلة
من الحجاج الاردنيين للسعودية

[illegible]

استخراج الشايج النهائية

عان - والـ فرغ قسم
الجهاز المركزي في دائرة
الحامات والكتلة من اختصاص
النطاق النهائية الدراسة المتعلقة
بمؤسسات الخدمة الاجتماعية
عام ١٩٩٤ .

وبينت نتائج الدراسة
التي شملت ٢٠٥ مؤسسات
٨٢ ن مؤسسة منها حكومية
يعمل فيها ٦٤٦ عاملا و ١٩١١
معلمة اقلية يعمل فيها ٦١١
عاملا و ١٥٥ مؤسسة اجنبية يعمل
فيها ٤٤٢ عاملا و ١٦ مؤسسة
تابعة لمنظمات دولية يعمل فيها
٢٠ عاملا .

وبلغ عدد الاشخاص
المتقدين من خدمات هذه

مجموعة من اربعة مديرية
تربيه معاهد للتعليمية

معان - جانا من مدير
تربية والتعليم في محافظة
ان يالسي :-

زيادة عدد المؤسسات
التي يعمل بها اكثر من مائة مليون دولار

بالتجارة مع شهر نيسان
العام الماضي .
فقد دلت الأرقام الصادره
عن قسم البشريه في دائرة
الإحصاء العامة على أن عدد
الوحدات التي يعمل بكل هذا
خمس أشخاص أو أكثر في تلك
المدن خلال شهر نيسان الماضي
بلغ ٥٨ وحدة مقابل ٦١ وحدة
في شهر نيسان من العام الماضي
وبلغ عدد الماعون في هذه
الوحدات ١٨١٤ شخصاً خلال
شهر نيسان الماضي مقابل
١٥٦٤ شخصاً خلال شهر نيسان
من العام الماضي .
وكان توزيع الوحدات حسب
النشاط الاقتصادي خلال شهر
نيسان الماضي كالآتي :
قطاع التعدين والفلزات ٥
بلغ عدد الوحدات ١ وحدة
٧ وحدات في مدينة الطبطب
وكانت الأرقام الصادره عن
قسم البشريه في دائرة الإحصاء
العامة على أن عدد الوحدات التي
يعمل بها أكثر من شخص في شهر
نيسان الماضي بلغ ١١ وحدة
مقابل ١٠ وحدة في شهر نيسان
من العام الماضي .
وكانت الأرقام الصادره عن
قسم البشريه في دائرة الإحصاء
العامة على أن عدد الوحدات التي
يعمل بها أكثر من شخص في شهر
نيسان الماضي بلغ ١١ وحدة
مقابل ١٠ وحدة في شهر نيسان
من العام الماضي .

المانيا الاتحادية تبدي استعدادها لتقديم مساعدات لأمانة العامة

بلديات مجتمعية النابيا الاعامة
استخداما لتقديم المساعدة
الفنية والادارية والمالية لاجل
العامه وتدريب موظفيها
الاحال المتعلقة بالخدمات
العامه .

بحث موضوع شويق

التي غدت في عيني السبيل
أمر افتتاح مركزين لبيع الدواجن
السنة في مدينة لعريف الناضل
من أطاع الدواجن عن أن يفسد
سلع بلدية أريد في عمله يفسد
الدواجن

احالة عطار انشاء
قزاق مستحق السلط

عاه - وال - لكرور
لجنة العطاءات المركزية في اجزاء
الذي عده مباح ام ااحالة
عطاء اشاء خزان مستشفى الملطام

احداث

للافتاب باهم شركة الكهرباء بالاسكندرية
الاسكندرية

اع

عن طوطنا - بشأن ادعاء - مقلد -
 فعلى من يود الاشتراك من مضمون
 الاول الى الخامسة مراجعة قسم
 العامة لاطلاع الشروط - والعلاوة
 كل من لا يوفق بعرضه
 مالية ثابتة للمطاع - سوف يرفض
 آخر موعد لقبول المعبر
 صباح يوم السبت الموافق ١٢/٢١
 وفصل -
 للاطلاع
 المهندس

محكمة الحقوق
صلاح مان

رقم الدعوى ٧٤/٢٥١٢

مذكرة دعوى ثانية
اخطار
اسم المدعى عليه وشهرته ومحل اقامته عبد القادر مرعسي
اصبح / المجهول مكان الاقامة .
يلتزم حضوره لمحكمة حقوق صلح جان يوم السبت الواقع
١٢/٢١/١٩٧٤ الساعة ٨ صباحا للتحقيق الدعوى الجنائية
اقامها عليه عبد الله خلف فلاح . فاذا لم يحضر ولم يرسل
وكيلا عنه فان الحكم الذي يصدره قسي الدعوى يعتبر بمثابة
الوجابي .
رئيس القلم

اعلان طرح عطاء

تعلن شركة طابع الفسفات الادوية عن طرح
الطعام رقم (٢٥١ / ٢٤)
(أحد مغلف وواحد مائة اية عامة)
يكن الحصول على نسخة الطعام مقابل دفع
واحد من كعب مد بر لزوار الشركة بثمان
أغبر مودع للتقديم الموزع يوم السبت الموافق
١٩٧٥/١/١١

اعلان

طرح علما بشأن انشاء مدرسة مزودة بطقب ارضي واول حسب
مؤيد زوال / في القرية / فعلى من يريد الاشتراك من
مصريي الابعاد ذوي الدرجة الاولى او الثانية مراجعة قسم
النشاطات في وزارة الاشغال العامة لاستلام الشروط والنماذج
قابل ثلاثين دليلا . كل من لا يفي بمهمة غير صدق
او كفاية مالية كافية للنشاط . سوف يفسر همه .
آخر موعد لقبول العيون الباقية من صباح
يوم الاربعة الموافق ١٢/١٢/١٩٦٤ .
ولمراجعة النماذج المركزية
للاناشال العامة .

شركة الكهرباء الأردنية

المسألة المعنوية / عمان

اعلان

بيع جميع اياكاته والإعلان بعلقه
على أعمدة الشركة الكهر بائية
ترجو الشركة من اصحاب البقالت والاعلاات
الذين يستعملون اعمدة الشركة الكهربائية لتثبيت
وتطبيق اعلاناتهم عليها انفعوا قبل ٢١-١٢-١٩٧٤
وفلك حرصا على السلامة العامة
وستعطي الشركة بمسمرود هذه الفترة ارفع
البقالت على نفقة اصحابها
لمن تعاون الاشخاص المنسوبة



صوبہ بمقرب تھواریان
 بوابہ الشیخ نواز عرف الدیور بوضع حجر الاساس بمبنى النادی
 العام لوصفه بوابہ الشیخ نواز عرف الدیور

وحضر الحفل السيد علي
 البشير محافظ اربيل والسيد محمد
 احمد سليم رئيس بلدية اربيل
 والمسؤولون المحليون و«شاه»
 القادري ومعه من القضاة
 وقد القى احد اعضاء النادي
 كلمة ترحيب فيها بجهود سيده
 ورايه الشهاب لخدمه القضاة
 كما تحدث عن تطور القضاة في
 بابويه طم ١٩٨٠

وذكر ان كافي المبنى
الجديد بلغ حوالي ١٨ ألف
متر مربع، قاعات للمحاضرات
والألعاب وكهجه وسبح ومرفق
أخرى.

وتحدث الشريف فواز عن
المدى العام لمؤسسة ولاية
الشباب فأشار الى دور المؤسسة
في توجيه الشباب ورعايتهم
والأخذ بيدهم لكي يواكبوا
التطور.

في عبادته الصلوة والتضرع
وكان الموصى به نجابة
الشباب الاذني مع رالتج
استطاعت ان تحقق نتائج
اجابية وكثيرا من الشباب
يدينوا به وفيها ليكنوا طلائع
لهي وشهد ، واكد لي اعبية
الاذنية في مدنا وقرانا للصلوة
فيها الشباب على دروب الخير
والعطاء والظلال الاجابية

الشيخ شافعي رحمه الله
 على هذه الخطوة البطيئة
 وفي الأسابيع الأخيرة
 تحدث السيد علي البشير
 محافظ أهد حول دور الشباب
 في خدمة المجتمع والاهتمام
 بطلوع مشروعه شكل لهذه قوته
 في فرع المصنع وأضاف أن
 الأديبة تساهم بفعالية في التنمية
 القومية .

وقد التقى الشريف شرف الدين العام لومسه ورايه الشاب بقدره محافظ نباد ورضي بلديعي باعاً نادى الحسين في المدينة واستمعين معهم رساله الاذيه الرابعيه والاعيه المعلقه عليهم في خدمه الجمععات المحليه وخلق المبادات معه - وومعه من الشباب - واكد الشريف شرف

الموسم ان يتوان في تقديم
الدم العادي والمعتوى للاندية
في مختلف مناطق المملكة .

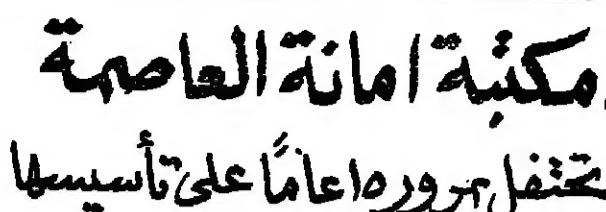
رابي المارونية
نودة / عمان

لاد
والاعلانات
الكهربائية
حلب البقعات والاعلانات
شركة الكهربائية لتثبيت
مقابس

المعلم
في هذه الفترة لرفيع
المعلمين وشكر
الإدارة

اقامة مصنع لتحسين
وتركيز الفوسفات بالتعاون مع الأمم المتحدة

افتتاح اول مركز تجاري لجمعية موظفي
العاصمة للبيع الاحذية للموظفين بأسعار مخفضة



الى اقل من ٠,٥% بالإضافة
الى تطوير الفصائل المرتكزات
تقدر بالآلاف الاطنان في
المنتج والحاصل الى دول
وسكون من شأن التوسع في حجم

عان - وال - تعلقن
الهيئة الإقليمية لتنشيط السياحة
0 = يجوز تقديم أكثر
من نموذج واحد .

مجلس إدارة الكفكة التي شرح
واقف من السيد نازق معاذ مدير
الكفكة من رة الكفكة
في خدمة المواطنين والمغتربين
من الناحية القانونية وسخطها
للمستقل من طريق فتح مراكز
كفكة لطلاب في مختلف
مناطق المملكة

وذكر ان الكفكة العامة
لأمانة العاصمة تقيم كفكة للطلاب
وكانت للطلالة والراجع
كما تقيم الكفكة حوالي ٤٥ ألف
كتاب ومجلة للطلبة في الكفكة
والانجليزية بالإضافة الى ان
الكفكة أصبحت مركزا لأبداع
طلبة منظمة اليونسكو

مجاناً - والحاصل الاردنية كلمة بهذه المناسبة من الاجازات استجابة لعدد ٥٥

جامعة الاردنية اليوم بالذكري
ثانية عشرة لبدء الدراسة فيها
وقد وجه الدكتور
بيلام المجالي رئيس الجامعة

خطيه من جلالة السلطان سلطان عمان
العمان وتوطيد العلاقات

الحكومات الأردنية المتعاقبة
وكافة العاملين في الجامعة والتي
التي بدلوها من أجل د
الجامعة بمختلف الوجوه
وقال بعد أصبح الحلم حقيقة
قبل اثني عشر عاماً عندما بدأ
الدأسة في كلية الآداب وال
كليات الجامعة بعد ثلاثين
لنظم من يدور الإرادة الطيبة

علي .. حين تسعى الولا

ان تكون سلفه وجاهة
ميراث من ذلك اصعب نصير
وقال قد احببت الجامعة
موسمة رالدة مرهبة بالحبس
وتطائل معه وخدمه
اليه وتقوده الى الامام
واستقر ريس الجامعة
الذي يصفه الجامعة دنا
وقال لقد استطاعت الجامعة
خلاص هذه الفترة الوجوه
تخلص ضامى كذا تقري
كلية الهندسة لكونها
الطامعة

د. ابو رديس غانبا ترك امره

المستهلكة للمترول ولكن بشرط
أولهما ان يتم اجراء هذه
بحيث لا ينتج عنها عقبات هامة
للدول المستهلكة والدول
ولثانيهما / ان توصل امر
جهودنا من اجل وضع سياسات
مشتركة في مجال الطاقة

ول الحمد لله

وحتى المصدر يقول انه
واقفت مصر على استئناف القطار
فان المحادثات الجديدة قد
في كانون الثاني القبل بعد
المستر لمؤيد بن جديف زعم
الحزب الشيوعي السوفييتي الى
القاهرة .

الطهوني وزير الداخلية

من جولة بفتح بها في الف
اللا وسط للاطلاع على أحو
مدارس القصور

استعراض دور الحركة
السياسية في تنمية
المركبة السياسية

محاضر والاعتماد
مجلس إدارة السيد
إس. ب. ر. السيد
وزير السياحة والآثار
أوليه تتعلق بدور
السياحة والسفر في
الحركة السياسية

كما استعرض المجلس

لا ردت لي موثني القصة بهذا
الدور الذي ساعدني دعم ..

الارغام الصادرة عن دائرة الاحكامات العامة عن ا
القياسي لتكاليف المعيشة
في مدينة العقبة قد ارتفعت
تقريباً بالمئة خلال شهر

هذا وقد عاد السيد الصالح
ببيت من بيت امره وصرح

والملابس والاخذية لمرءى
والسلع الاخرى والخدم
او بالبيعة .

Abstract—The purpose of this study was to determine the effect of a 10-week training program on the heart rate (HR) and energy expenditure (EE) of sedentary, middle-aged women. The subjects were 10 women, 40 to 50 years old, who were sedentary and had no cardiovascular or other medical problems. The subjects were randomly assigned to a 10-week training program or a control group. The training program consisted of three sessions per week of 30 minutes of moderate-intensity aerobic exercise. The control group did not exercise. The HR and EE were measured at rest and during exercise at the beginning and end of the 10-week period. The results showed that the training program had a significant effect on the HR and EE of the subjects. The HR at rest decreased significantly from 72 to 68 beats per minute. The HR during exercise decreased significantly from 145 to 135 beats per minute. The EE at rest decreased significantly from 1,200 to 1,100 kcal per day. The EE during exercise decreased significantly from 1,800 to 1,600 kcal per day. The results suggest that a 10-week training program can improve the cardiovascular fitness of sedentary, middle-aged women.